

Spiritual Well-being As an Intervening Variable Mindfulness and life Satisfaction

Zummy Anselmus Dami¹, Sance Mariana Tameon², Ferdinant Alexander³

¹Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, ²³ Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri Kupang

*Corresponding author, e-mail: zummydami82@gmail.com

Abstract

This research aimed to know mindfulness significantly influenced spiritual well-being, to know the spiritual well-being significantly influenced life satisfaction, to know mindfulness significantly influenced life satisfaction, and to know the Spiritual well being mediated the influence of mindfulness toward life satisfaction. The subject in the research included 152 students of STAKN Kupang with 49 male students (32%) and 103 female students (68%), and were taken from four semesters with 50 first semesters student (33%), 34 third semester students (22%), 38 fifth semester students (25%), and 30 seventh semester students (20%). A quantitative research method was used with techniques such as regression analysis, path analysis, Sobel test and bootstrapping. The findings show that: (1) mindfulness significantly influenced the spiritual well-being; (2) spiritual well-being significantly influenced life satisfaction; (3) mindfulness did not influence life satisfaction; and (4) spiritual well-being mediated the influence of mindfulness toward life satisfaction.

Keyword: mindfulness, spiritual well-being, life satisfaction

Spiritual Well-being Sebagai Variabel Intervening Mindfulness dan Kepuasan Hidup

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui mindfulness secara signifikan berpengaruh terhadap spiritual well-being, untuk mengetahui spiritual well-being secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, untuk mengetahui mindfulness secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, dan untuk mengetahui Spiritual well being memediasi pengaruh mindfulness terhadap kepuasan hidup. Subjek penelitian meliputi 152 mahasiswa aktif STAKN Kupang, dengan rincian 49 orang laki-laki (32%) dan perempuan 103 orang (68%), semester I berjumlah 50 (33%) mahasiswa, semester III berjumlah 34 (22%) mahasiswa, semester V berjumlah 38 (25%) mahasiswa, dan semester VII berjumlah 30 (20%) mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan teknik analisis regresi, analisis jalur, sobel test dan bootstrapping. Hasil penelitian menemukan bahwa: (1) mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap spiritual well-being; (2) spiritual well-being berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup; (3) mindfulness tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup; (4) spiritual well-being terbukti memediasi pengaruh antara mindfulness terhadap kepuasan hidup.

Kata Kunci: mindfulness, kesejahteraan spiritual, kepuasan hidup

How to Cite: Dami, Z. A., Tameon, S. M., & Alexander, F. (2018). Spiritual Well-being As an Intervening Variable Mindfulness and life Satisfaction. *Konselor*, 7(4), 124-137. <https://doi.org/10.24036/0201874102383-0-00>



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. ©2018 by author

Pendahuluan

Kepuasan hidup merupakan elemen utama yang mana setiap orang membutuhkannya, supaya mereka dapat menjadi bahagia di dalam hidup mereka dan hidup mereka memberi makna atau arti. Hal ini mengindikasikan bahwa kepuasan hidup merupakan evaluasi positif dari seseorang terhadap seluruh kualitas hidupnya secara keseluruhan (Prosoon & Chaturvedi, 2016), yang pada akhirnya seseorang akan memunyai persepsi tentang kualitas hidupnya (Vela, Lerma, & Ikonopoulos, 2017).

Kepuasan hidup terdiri dari dua komponen, yaitu kesejahteraan subjektif (subjective well-being) dan penilaian kognitif (cognitive judgments) dari seseorang tentang hidupnya (Dagli & Baysal, 2017). Di dalam literatur psikologi positif corak khas dari kesejahteraan subjektif secara umum ditekankan sebagai kebahagiaan (Diener, 2000). Dalam kaitan dengan kebahagiaan, konsep kepuasan hidup memandang kebahagiaan sebagai bagian esensi dari kepuasan hidup seseorang secara keseluruhan, atau secara mendasar memiliki sikap terhadap hidup seseorang. Secara filosofis sikap dalam kepuasan hidup itu adalah keyakinan. Sedangkan berkaitan dengan ilmu sosial, sikap dalam konsep kepuasan hidup meliputi penilaian dan perasaan. Simpulannya, kepuasan hidup seseorang terdiri dari elemen kognitif, penilaian, afektif, dan perasaan tentang kehidupan seseorang (Chekola, 2010). Proses penilaian kepuasan hidup didasarkan pada bagaimana individu membandingkan kondisi-kondisi yang sedang dialami dengan standar-standar yang cocok, atau standar-standar yang telah diidentifikasi (Dagli & Baysal, 2017 dikutip dari Diener, Larsen, & Griffin, 1985), dan penilaian ini sebagai tanda rasa puas dari individu yang bersangkutan (Diener, Kesebir, & Lucas, 2008).

Faktor utama yang mempengaruhi kepuasan hidup, antara lain, kebebasan, demokrasi, pikiran terbuka (open-minded), menjadi aktif, pengontrolan hidup, fisik, spiritual, pernikahan, olahraga, hidup dalam wilayah yang aman, memiliki lingkaran sosial yang luas dan identitas individu yang positif (Özdevecioğlu and Aktas, 2007; dikutip dari Dagli & Baysal, 2017). Selain itu juga kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh faktor pendidikan. Beberapa studi mendemonstrasikan bahwa kepuasan hidup yang tinggi dapat menjadi fasilitator keikutsertaan/keaktifan mahasiswa dan prestasi akademik mahasiswa (Antaramian, 2015; Renshaw & Cohen, 2014), sebab mahasiswa yang memiliki kepuasan hidup yang tinggi cenderung lebih puas dengan pengalaman-pengalaman akademik mereka (Duffy, Allan, & Bott, 2012; Ojeda, Flores, & Navarro, 2011).

Kepuasan hidup secara umum meliputi kepuasan terhadap kondisi yang dicita-citakan, kepuasan terhadap kondisi yang luar biasa, kepuasan terhadap perasaan bahagia, kepuasan terhadap hal-hal yang dianggap penting di dalam kehidupan, serta kepuasan yang ditandai dengan tidak ada hal di dalam kehidupan yang perlu untuk diubah oleh individu (van Beuningen, 2012). Kepuasan hidup bersifat subjektif dan berdampak positif bagi individu. Secara umum kepuasan hidup adalah evaluasi kualitas hidup oleh individu sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya. Kepuasan hidup dapat didefinisikan sebagai tingkat pengembangan positif semua kualitas hidup secara keseluruhan (Veenhoven, 1996). Kepuasan hidup juga bukan hanya membahas hal-hal yang berkaitan dengan keadaan sekarang, tetapi juga keadaan lampau dan yang akan datang. Sehingga dalam psikologi, kepuasan hidup adalah evaluasi global oleh seseorang tentang hidupnya, seperti pekerjaan, pernikahan, pemasukannya, atau yang meliputi penilaian seseorang yang lebih komprehensif tentang dirinya. Kepuasan hidup ditetapkan oleh persepsi seseorang tentang “bagaimana hal-hal itu ada” atau “bagaimana hal-hal itu seharusnya ada” (Shaheen, 2015 dalam Pavot & Diener, 1993). Kepuasan hidup tidak dihubungkan sebagai area khusus, dan dapat dijelaskan sebagai penilaian positif tentang keseluruhan hidup, dan oleh karena itu fakta bahwa individu yang puas dengan pekerjaannya bukan berarti dia puas dengan hidupnya. Kepuasan kerja boleh jadi meningkatkan kepuasan hidup, tetapi tidak menggantikannya. Jadi, objek dari kepuasan hidup adalah semua area hidup individu (Veenhoven, 1996). Kontinuitas dengan penilaian positif, Myers dan Diener (1995) menyatakan fakta bahwa evaluasi yang positif dari individu tentang hidupnya jauh lebih tinggi dari evaluasi negatif, maka hal ini mengindikasikan bahwa kualitas hidupnya tinggi.

Individu yang melakukan evaluasi atau penilaian positif tentang hidupnya adalah individu yang memiliki kesadaran penuh (mindfulness) di dalam dirinya tentang apa yang sedang terjadi. Mindfulness membantu orang-orang agar hidup lebih bahagia, produktif dan memuaskan, karena mereka dapat mengenali diri, dan pengalaman berbicara dengan dirinya sendiri (Huston, Garland & Farb 2011). Mindfulness bermanfaat bagi kepuasan hidup yang berkenaan dengan evaluasi kognitif seseorang tentang kepuasan hidupnya secara keseluruhan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003; dalam Kong, Wang & Zhao, 2014). Sebaliknya keadaan mindlessness menyebabkan berkurangnya kesadaran tiap momen yang menyebabkan hilangnya momen-momen yang dirasa puas oleh individu. (Brown & Ryan, 2003). Sebagaimana yang artikulasikan oleh Carson (2013), bahwa elemen inti dari mindfulness meliputi kesadaran yang penuh di dalam diri individu, dan dalam perspektif yang lebih luas mindfulness dapat berfungsi sebagai peran kunci di dalam memimpin individu untuk “melihat diri mereka yang sebenarnya” (Chen, Wu, & Chang, 2016).

Bishop (2004) dalam Schroevers & Brandsma (2010) mengemukakan dua komponen model dari mindfulness: 1). Regulasi perhatian, dan 2). Sikap penerimaan tanpa penilaian. Komponen pertama memerlukan pengamatan dan perhatian untuk mengubah pikiran, emosi dan sensasi. Mindfulness

merupakan proses yang melibatkan pengamatan pengalaman-pengalaman sebagai peristiwa temporer di dalam pikiran dan tidak diidentifikasi dengan cara yang terpisah. Komponen kedua menunjuk kepada pengadopsian sikap tidak menilai terhadap pengalaman-pengalaman yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, yang dapat digolongkan melalui keingintahuan, keterbukaan dan penerimaan. Brown dan Ryan (2003) mempertegas bahwa mindfulness didasari oleh meningkatnya keadaan sadar (awareness) yang terus-menerus memonitor keadaan diri dan lingkungan luar, dan adanya perhatian (attention) yang memusat sehingga menghasilkan kesadaran penuh akan pengalamannya secara lebih terbuka. Keadaan sadar adalah pengalaman subjektif dari fenomena internal dan eksternal yang merupakan a persepsi dan persepsi murni dari semua realitas peristiwa yang terjadi setiap saat. Perhatian merupakan pemusatan keadaan sadar untuk memperjelas aspek tertentu dari realitas.

Hubungan antara mindfulness dan kepuasan hidup telah ditemukan dalam beberapa hasil penelitian sebelumnya. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa mindfulness memberikan kontribusi untuk pengembangan kecerdasan emosional, dengan cara mendorong individu-individu untuk secara akurat merasakan emosi dan secara efektif meregulasi emosi yang dapat meningkatkan kepuasan hidup (Coffey, Hartman, & Fredrickson, 2010; Schutte & Malouff, 2011; Wang & Kong, 2013; dalam Kong, Wang, & Zhao, 2014). Hasil penelitian dari Prempas (2014) menyatakan bahwa individu yang memiliki tingkat kecenderungan mindfulness yang tinggi ditemukan memiliki tingkat kepuasan hidup yang tinggi juga. Penelitian yang dilakukan oleh Waskito, Loekmono, & Dwikurnaningsih, (2018) menegaskan bahwa ada hubungan yang signifikan dengan arah positif antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Kristen Satya Wacana. Di dalam pengembangan alat ukur untuk konstruk mindfulness, Brown & Ryan (2003) menemukan korelasi yang signifikan antara mindfulness dan kepuasan hidup. Kong, Wang dan Zhao (2014) menilai ada hubungan antara mindfulness dan kepuasan hidup sebagaimana diukur dengan SWLS terhadap 310 orang dewasa di China. Kotradiksi dengan penelitian yang sudah dipaparkan sebelumnya, Anulipi & Vidushi (2017) menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesadaran mindful dengan kepuasan hidup pada remaja. Senada dengan itu, hasil penelitian Purcell (2017) menyatakan bahwa mindfulness tidak dapat memprediksi kepuasan hidup mahasiswa yang merupakan kelompok partisipan yang dipilih melalui iklan Facebook (Media Sosial). Selain berperan sebagai prediktor, mindfulness juga dapat berperan sebagai moderator terhadap variabel-variabel yang lain. Allen, Henderson, Mancini & French (2017) menemukan bukti bahwa mindfulness sebagai moderator hubungan antara usia dan banyak indikator dari kesejahteraan subjektif (subjective wellbeing). Efek moderator mendemonstrasikan bahwa ciri mindfulness dan praktek mindfulness dapat menolong dan memelihara individu dari penurunan kesejahteraan subjektif, dan menguatkan kesejahteraan subjektif yang positif dari individu. Lebih lanjut, mindfulness sebagai moderator berhubungan dengan usia, keseimbangan pekerjaan keluarga, tenaga, kepuasan hidup, dan kesehatan psikologi. Penelitian yang dilaksanakan oleh Sugiura dan Sugiura (2018) menemukan hasil yang berbeda dimana dampak moderator dari mindfulness tidak ditemukan pada kepuasan hidup, tetapi pada kesejahteraan psikologi dapat dipahami.

Model hubungan mindfulness dan kepuasan hidup telah ditentukan, tetapi cara yang potensial bahwa penjelasan yang mungkin dari hubungan ini masih belum jelas, walaupun ada beberapa ide/gagasan yang memberi penjelasan bahwa mindfulness membawa dampak yang bermanfaat bagi kesejahteraan subjektif termasuk kepuasan hidup (Kong, Wang, & Zhao (2014). Bagaimanapun juga model ini masih sedikit tidak memuaskan dalam hubungan dengan kemampuan untuk menjelaskan bagaimana mindfulness menyampaikan dampak dari manfaatnya, karena bukti empiris menunjukkan bahwa mindfulness telah melakukan pengadopsian sikap tanpa penilaian (an attitude of judgment) terhadap tahap kehidupan dari pengalaman seseorang, dan oleh sebab itu mindfulness mengizinkan seseorang untuk menjadi tidak reaktif dan lebih kepada penerimaan pengalaman seseorang dengan serta merta. Liu (2005) menjelaskan bahwa sikap tanpa penilaian terhadap pikiran seseorang menghasilkan kesadaran diri seseorang yang kurang objektif atau dengan kata lain sukar dipahami (elusive), oleh karena seseorang didorong untuk mengamati pikirannya tanpa menganalisa dan hanya fokus kepada reaksi dari pikirannya. Lebih lanjut, Peck (1983) dalam Liu (2005) mengkonfirmasi bahwa penekanan mindfulness agar berkonsentrasi hanya pada diri sendiri memiliki potensi memimpin kepada kecintaan pada diri sendiri (narcissism). Simpulannya, mindfulness bermanfaat bagi kepuasan hidup, tetapi tidak sempurna. Oleh karena itu model hubungan antara mindfulness dan kepuasan hidup memerlukan peran kesejahteraan spiritual (spiritual well-being). Spiritual well-being bukan hanya mengajarkan cinta kepada diri sendiri, tetapi juga mengajarkan hubungan dengan Allah, komunitas dan lingkungan (Shafi, Bashir, & Yousuf, 2016). Dalam konteks ini spiritual well-being dibagi dalam dua komponen, yaitu 1). Dimensi agama (vertikal), yang menunjuk kepada hubungan dengan Allah, dan 2). Kesejahteraan eksistensial (horizontal), yaitu menunjuk kepada perasaan-perasaan individu, apa yang mereka lakukan, mengapa mereka melakukan itu, dan dimana mereka semestinya (Jafari, Najafi, Sohrabi, Dehshiri, Soleymani, & Heshmati, 2010; Moberg, 2002). Fisher (1998) dalam Gomez dan

Fisher (2003) merincikan dimensi dari spiritual well-being yang terdiri dari dimensi personal, komunal, lingkungan dan transenden. Dimensi personal berkaitan dengan bagaimana seseorang intra-relates dengan dirinya sendiri dalam hal makna, tujuan dan nilai dalam hidup. Dimensi komunal menekankan kualitas dan inter-personal yang dalam antara diri sendiri dengan orang lain, dan termasuk cinta, keadilan, harapan, dan iman dalam umat manusia, sedangkan dimensi lingkungan berkaitan dengan perhatian dan pemeliharaan dunia fisik dan biologi, meliputi perasaan kagum, takjub, dan kesatuan dengan lingkungan. Dimensi terakhir, transenden menunjuk kepada hubungan seseorang dengan realitas transenden atau Allah, meliputi iman dan penyembahan kepada Allah.

Ada beberapa bukti penelitian yang mendukung hubungan antara sipitual well-being dan mindfulness. Hasil penelitian dari Mathad, Rajesh & Pradhan (2017) dengan menggunakan alat ukur Spiritual Health and Life-Orientation Measure (SHALOM) menemukan bahwa ada hubungan yang positif antara spiritual well-being (personal, komunal, lingkungan dan transcendental), mindfulness, kepuasan hidup dan self-compassion. Birnie, Speca, dan Carlson (2010) mengukur self-compassion, empati, dan spiritual well being dari orang-orang dewasa di Amerika (N=51) yang berusia 24-70 tahun. Setelah partisipan diberikan pelatihan Mindfulness Based Stress Reduction, ditemukan self-compassion, empati, dan spiritual well being dari partisipan menunjukkan secara statistik peningkatan yang signifikan tingkat mindfulness mereka. Sebaliknya hasil penelitian lain menemukan bahwa adanya hubungan mindfulness dengan spiritual well-being (Brocksopp, 2014). Begitu juga dengan hasil penelitian Heshmati dan Maanifar (2018), mindfulness memiliki hubungan yang signifikan dan positif dengan spiritual well-being ($r=0,31$).

Di lain pihak, hasil penelitian juga telah menemukan beberapa bukti empiris yang mendukung hubungan antara spiritual well-being dan kepuasan hidup. Hasil penelitian dari Shirkavand, Abbaszadeh, Borhani, & Momenyan, (2018) menemukan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara spiritual well-being dan kepuasan hidup (at. 0.05), atau dengan kata lain, spiritual well being dapat memprediksi kepuasan hidup orang tua. Sebagaimana hasil ini mengindikasikan bahwa spiritual well-being yang tinggi akan mengurangi pengalaman kekhawatiran akan kematian. Senada dengan penelitian sebelumnya, ditemukan ada hubungan yang signifikan antara spiritual well-being dengan kepuasan hidup ($p<0.001$, $r=0.422$), dan sikap religius dengan kepuasan hidup ($p<0.006$, $r=0.275$). (Shahsavaroo, Taghadosi, Mousavi, Lotfi, & Harati, 2016). Sedangkan penelitian dari Vitale (2015), ditemukan ada hubungan yang signifikan dan negatif antara spiritualitas dan kepuasan hidup.

Kajian penelitian lain membuktikan bahwa variabel spiritual well-being tidak dipakai sebagai moderator, tetapi mindfulness yang dijadikan moderator terhadap spiritual well-being dan kepuasan hidup. Penelitian ini dipelopori oleh Bester, Naidoo dan Botha (2015), yang menemukan ada hubungan yang signifikan antara mindfulness, kepuasan hidup dan spiritual well-being. Penelitian ini juga menemukan bahwa mindfulness berperan sebagai moderator di dalam hubungan antara spiritual well-being dan kepuasan hidup. Berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya, maka perlu melakukan penelitian ulang untuk memastikan peran spiritual well-being sebagai variabel intervening dalam kaitan pengaruh mindfulness terhadap kepuasan hidup, dan memastikan hubungan antara spiritual well-being, mindfulness dan kepuasan hidup.

Tujuan penelitian ini adalah: 1). Untuk mengetahui mindfulness secara signifikan berpengaruh terhadap spiritual well-being, 2). Untuk mengetahui spiritual well-bing secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, 3). Untuk mengetahui mindfulness secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, dan 4). Untuk mengetahui Spiritual well-being memediasi pengaruh mindfulness terhadap kepuasan hidup. Berdasarkan penelitian sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah: 1). Mindfulness secara signifikan berpengaruh terhadap spiritual well-being, 2). Spiritual well-being secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, 3). Mindfulness secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup, dan 4). Spiritual well-being memediasi pengaruh mindfulness terhadap kepuasan hidup.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi. Variabel penelitian meliputi mindfulness sebagai variabel bebas (X), spiritual well-being sebagai moderator (Z), dan kepuasan hidup sebagai variabel terikat (Y). Hasil penelitian ini akan menggambarkan hasil olah data dari analisis deskriptif variabel penelitian, uji asumsi klasik dan uji hipotesis. Uji asumsi klasik terdiri atas uji normalitas, uji multikolinearitas dan uji heteroskedastisitas. Uji hipotesis dan uji Intervening dengan analisis jalur, sobel

test dan bootstrapping. Pengolahan data dilakukan dengan bantuan Software SPSS 18 dan Sobel Test Calculator for the Significance of Mediation secara online.

Populasi dalam penelitian ini adalah 270 mahasiswa Program Studi Pastoral Konseling Sekolah Tinggi Agama Kristen Negeri Kupang (STAKN Kupang) tahun akademik 2018/2019. Penentuan sampel menggunakan tabel penentuan sampel Isaac dan Micahel dengan taraf kesalahan 5% (Sugiyono, 2010), dan didapati sampel 152 mahasiswa aktif STAKN Kupang, dengan rincian 49 orang laki-laki (32%) dan perempuan 103 orang (68%), semester I berjumlah 50 (33%) mahasiswa, semester III berjumlah 34 (22%) mahasiswa, semester V berjumlah 38 (25%) mahasiswa, dan semester VII berjumlah 30 (20%) mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik proportionate stratified random sampling yaitu sampel diambil sesuai proporsi, sebanding dengan populasi per-strata dari masing-masing mahasiswa tiap-tiap angkatan mulai dari semester I sampai dengan semester VII sesuai jumlah sampel 152 mahasiswa.

Partisipan di dalam penelitian ini mengisi instrumen demografis dan instrumen skala The Satisfaction With Life Scale (SWLS), The Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) dan Spiritual Health And Life-Orientation Measure (SHALOM). Sebelum instrumen dibagikan kepada partisipan, peneliti mengundang dan mengumpulkan partisipan di dalam ruang kelas dan kemudian memberikan penjelasan berkaitan dengan konsep mindfulness, spiritual well-being, dan kepuasan hidup. Tujuannya agar dapat mengontrol kemungkinan partisipan memahami hipotesis yang diteliti melalui penyelesaian pengisian instrumen.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini ada tiga, yaitu Satisfaction With Life Scale (SWLS), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS) dan Spiritual Health And Life-Orientation Measure (SHALOM). SWLS (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) dikembangkan sebagai komponen pengukuran penilaian subjective well-being. SWLS dikembangkan untuk menilai kepuasan responden secara menyeluruh. Skala ini terdiri dari 5 item pernyataan, yang mana setiap item memiliki tujuh pilihan didasarkan pada skala likert yang berkisar dari 1 = Strongly Disagree; 2 = Disagree; 3 = Slightly Disagree; 4 = Neither Agree nor Disagree; 5 = Slightly Agree; 6 = Agree; 7 = Strongly Agree. Hasil psychometric properties menunjukkan bahwa skala ini memiliki reliabilitas test-retest yang memadai dengan nilai konsistensi internal .83, dan skala ini cocok untuk digunakan di antara mahasiswa-mahasiswa di Universitas. Format respon jawaban SWLS diubah oleh peneliti menjadi lima kemungkinan jawaban karena menyesuaikan responden di STAKN Kupang yang mengalami kesulitan dalam penilaian dengan tujuh alternatif jawaban. Kemungkinan jawaban SWLS adalah: Sangat Tidak Setuju (STS) diberi skor 1; Tidak Setuju (TS) diberi skor 2; Ragu-ragu (R) diberi skor 3; Setuju (S) diberi skor 4; Sangat Setuju (SS) diberi skor 5.

Instrumen kedua yang dipakai dalam penelitian ini adalah Mindful Attention Awareness Scale (MAAS). MAAS terdiri dari 15 item pernyataan (Brown & Ryan, 2003; Schroevers, Nykl'icek, & Topman, 2008) untuk mengukur absennya perhatian (attention) dan kesadaran (awareness) dari pengalaman dan aktivitas sehari-hari. Validitas dan reliabilitas MAAS (koefisien cronbach's alpha di atas .80) untuk penilaian kecondongan mindfulness (Brown & Ryan, 2003). MAAS menggunakan skala Likert dengan kemungkinan jawaban yaitu 1 = Almost Always; 2 = Very Frequently; 3 = Somewhat Frequently; 4 = Somewhat Infrequently; 5 = Very Infrequently; 6 = Almost Never. Format jawaban MAAS diubah oleh peneliti menjadi lima kemungkinan jawaban karena menyesuaikan responden STAKN Kupang yang mengalami kesulitan dalam penilaian dengan enam alternatif jawaban. Respon jawaban MAAS yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Hampir Selalu (HS) diberi skor 1; Sering (S) diberi skor 2; Kadang-kadang (KK) diberi skor 3; Jarang (J) diberi skor 4; Hampir Tidak Pernah (HTP) diberi skor 5.

Instrumen yang ketiga untuk mengukur spiritual well-being adalah Spiritual Health And Life-Orientation Measure (SHALOM). SHALOM terdiri dari 20 item pernyataan, dengan lima item pernyataan di dalam setiap bidang spiritual well-being (SWB). Empat bidang yang dimaksud adalah personal, komunal, lingkungan, dan transendental. Jawaban untuk setiap item didasarkan pada lima angka skala likert yang terdiri dari: 1 = very low, 2 = low, 3 = moderate, 4 = high, 5 = very high. Format jawaban SHALOM tidak diubah oleh peneliti karena sudah sesuai dengan tingkat pemahaman responden. SHALOM memiliki psychometric properties yang baik dengan koefisien Cronbach's Alpha untuk personal .86, komunal .88, lingkungan .87, dan transendental .95 (Fisher, 2013).

Hasil dan Pembahasan

Pada regresi model I dalam penelitian ini menguji hipotesis 1 yang menyatakan variabel mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap spiritual well-being. Hasil perhitungan SPSS dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1 model summary menghasilkan nilai adjusted R Square sebesar 0,036. Hal ini menunjukkan bahwa variabel mindfulness mempengaruhi spiritual well-being 3,4% sedangkan sisanya 96,4% dipengaruhi oleh variabel lain. Bagian coefficients dapat mengilustrasikan variabel mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap spiritual well-being. Nilai significant t pada variabel mindfulness adalah 0,011. Hasil ini tersebut berada di bawah 0,05, sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian persamaannya, $Z=68,325+0,205X$.

Tabel 1. Output SPSS Uji Hipotesis Model Regresi I

Model Summary					
	Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	1	.205 ^a	.042	.036	7.696

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	389.729	1	389.729	6.580	.011 ^a
	Residual	8883.739	150	59.225		
	Total	9273.467	151			

a. Predictors: (Constant), Mindfulness

b. Dependent Variable: Spiritual Well Being

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	68.325	3.270		20.896	.000
	Mindfulness	.241	.094	.205	2.565	.011

a. Dependent Variable: Spiritual Well Being

Pada regresi model II dalam penelitian ini menguji 2 dan 3. Hasil perhitungan dengan SPSS dapat dilihat pada tabel 2. Berdasarkan tabel 2 model summary menghasilkan adjusted R Square sebesar 0,106. Hal ini menyatakan bahwa variabel mindfulness dan spiritual well-being mempengaruhi kepuasan hidup sebesar 11% sedangkan sisanya sebesar 89% dipengaruhi oleh variabel lain. Bagian coefficients didapati nilai significant t pada variabel mindfulness sebesar 0,406 dan spiritual well-being sebesar 0,000. Dari hasil tersebut nilai significant t variabel spiritual well-being berada di bawah 0,05, sehingga variabel spiritual well-being berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup. Sedangkan karena nilai significant t variabel mindfulness berada lebih besar dari 0,05, maka variabel mindfulness tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup. Dengan demikian, hipotesis spiritual well-being (Z) berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup (Y) diterima (H_a diterima), sedangkan hipotesis mindfulness (X) berpengaruh

secara signifikan terhadap kepuasan hidup (Y) ditolak (H0 diterima). Persamaannya adalah: $Y=7.173+0,066X+0,323Z$.

Tabel 2. Output SPSS Uji Hipotesis Model Regresi II

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.343 ^a	.118	.106	2.384

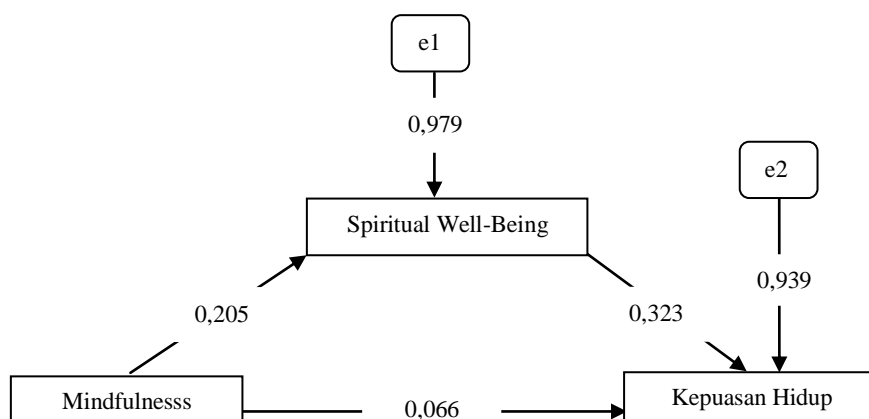
a. Predictors: (Constant), Spiritual Well Being, Mindfulness

ANOVA ^b						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	112.895	2	56.447	9.929	.000 ^a
	Residual	847.079	149	5.685		
	Total	959.974	151			

a. Predictors: (Constant), Spiritual Well Being, Mindfulness
b. Dependent Variable: Kepuasan Hidup

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	7.173	2.003		3.580 .000
	Mindfulness	.025	.030	.066	.834 .406
	Spiritual Well Being	.104	.025	.323	4.114 .000

a. Dependent Variable: Kepuasan Hidup



Gambar 1. Jalur hubungan kausal *mindfulness* (X) dan *spiritual well-being* (Z) dengan kepuasan Hidup (Y)

Tabel 3. Penentuan Pengaruh Langsung (L) dan Tidak Langsung (TD)

Model Regresi	Variabel	Jalur	Besarnya Pengaruh		Ket.
			Langsung	Tidak Langsung	
I	X1 ke Z	-	0,205		L
II	X1 ke Y	X1-Z-Y	0,066	0,205 x 0,323 = 0,0662	TD > L
	Z ke Y	-	0,323		L

Analisis jalur mampu menjelaskan besarnya pengaruh langsung maupun tidak langsung. Besarnya pengaruh langsung adalah besarnya nilai koefisien path variabel bebasnya sedangkan pengaruh tidak langsung adalah perkalian koefisien path antara variabel bebasnya dalam satu arah.

Berdasarkan Gambar 1 dapat diketahui pengaruh yang sebenarnya langsung atau tidak langsung dengan cara membandingkan koefisien pengaruh langsung dengan tidak langsung. Besarnya pengaruh tidak langsung dihitung dengan mengkalikan koefisien tidak langsungnya. Jika koefisien pengaruh langsung lebih besar dari pengaruh tidak langsung maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang sebenarnya adalah pengaruh langsung. Sebaliknya jika pengaruh tidak langsung lebih besar dari pengaruh langsungnya maka dapat disimpulkan bahwa pengaruh yang sebenarnya adalah pengaruh tidak langsung. Secara keseluruhan hasil perhitungan pengaruh langsung dan tidak langsung dapat disajikan dalam Tabel 3. Dari hasil analisis Tabel 1 pada model regresi I dapat diketahui bahwa X yaitu *mindfulness* berpengaruh secara langsung terhadap Z yaitu *spiritual well-being* sebesar 0,205.

Dari hasil analisis Tabel 3 pada model regresi II dapat diketahui bahwa X yaitu *mindfulness* belum dapat disimpulkan berpengaruh secara tidak langsung terhadap kepuasan hidup melalui variabel intervening *spiritual well-being* dikarenakan besarnya nilai path pengaruh tidak langsung sebesar 0,066 sama dengan nilai path pengaruh langsungnya yaitu 0,066.

Oleh karena analisis jalur belum dapat menentukan signifikansi variabel intervening, maka perlu dilakukan analisis Sobel Test untuk mengetahui apakah variabel intervening dapat menjadi mediasi pengaruh variabel *mindfulness* terhadap kepuasan hidup. Perlu diketahui bahwa sesuai dengan hasil output Tabel 2 ditemukan *mindfulness* tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup dengan signifikansi $0.406 > 0,05$, walaupun memiliki nilai path pengaruh sebesar 0,066 sama dengan nilai path pengaruh tidak langsung sebesar 0,066.

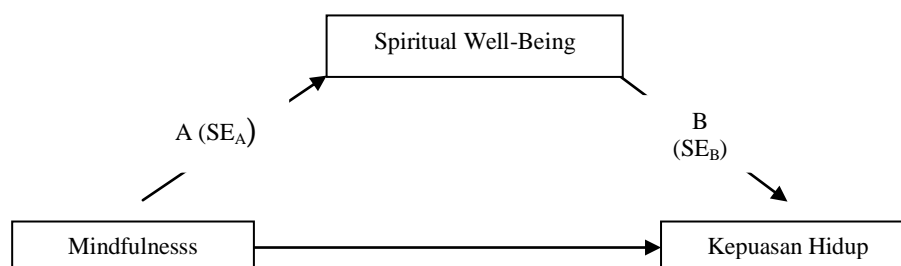
Pengujian Sobel Test dalam penelitian ini menggunakan dua cara, yaitu script SPSS dan Sobel Test Calculator for the Significance of Mediation secara online (Tabel 4 dan Gambar 2). Hasil output dari script SPSS ditemukan Direct and Total Effects, terlihat nilai b (YX) merupakan total effect variabel *mindfulness* (X) terhadap variabel kepuasan hidup (Y) dengan nilai koefisien sebesar 0,0499 dan signifikansi pada 0,105. Baris berikutnya adalah b (MX) yang merupakan pengaruh variabel *mindfulness* (X) terhadap variabel

spiritual well-being (Z) dengan nilai koefisien 0,2413 dan signifikansi 0,011. Baris berikutnya adalah b (YM.X) yaitu pengaruh variabel spiritual well-being (Z) terhadap variabel kepuasan hidup (Y) dengan mengontrol variabel mindfulness dengan nilai koefisien sebesar 0,1041 dan signifikansi pada 0,0001. Baris terakhir adalah b(YX.M), yaitu pengaruh langsung variabel mindfulness terhadap kepuasan hidup dengan mengontrol variabel spiritual well-being dengan nilai koefisien sebesar 0,0248 dan signifikansi pada 0,4057. Pada bagian Indirect Effect terlihat pengaruh tidak langsung mindfulness (X) terhadap kepuasan hidup (Y) melalui spiritual well-being (Z), dalam hal ini besarnya pengaruh tidak langsung adalah 0,25 ternyata signifikan pada 0,033. Jadi, dapat disimpulkan terjadi hubungan mediasi. Sedangkan dari hasil Gambar 2 menunjukkan bahwa nilai propabilitas baik One-tailed probability (0,015) maupun Two-tailed probability (0,031) memiliki signifikansi dibawah 0,05. Hal ini menegaskan bahwa variabel spiritual well-being berpengaruh terhadap hubungan antara mindfulness terhadap kepuasan hidup.

Tabel 4. Analisis Intervening Script Sobel Test

DIRECT And TOTAL EFFECTS				
	Coeff	s.e	T	Sig (two)
b (YX)	.0499	.0307	1.6293	.1053
	.2413	.0941	2.5652	.0113
b (MX)				
b (YM.X)	.1041	.0253	4.1136	.0001
b (YX.M)	.0248	.0298	.8339	.4057

INDIRECT EFFECT And SIGNIFICANCE USING NORMAL DISTRIBUTION						
	Value	s.e	LL 95 CI	UL 95 CI	Z	Sig (two)
Effect	.0251	.0118	.0020	.0482	2.1318	.0330



Gambar 2. Analisis intervening dengan *sobel test calculator for the significance of mediation*

Dimana:

A: Koefisien regresi X1 terhadap Z = 0,205

B: Koefisien regresi Z terhadap Y = 0,323

SE_A: Standar error variabel X1 = 0,094

SE_B: Standar error variabel Z = 0,025

Dari hasil pengujian menggunakan *Sobel Test Calculator for the Significance of Mediation* diperoleh hasil sebagai berikut:

Nilai Sobel test statistic: 2.15043090

One-tailed probability: 0.01576057

Two-tailed probability: 0.03152115

Uji signifikansi dengan Sobel test menghendaki jumlah sampel yang besar, pada kasus dengan sampel kecil ada kecenderungan tidak terdistribusi secara normal sehingga hasil uji signifikansi dapat menyesatkan. Sebagai alternatif, maka dalam penelitian ini dilakukan pengujian dengan teknik bootstrapping, yaitu pengujian dengan resampling sampai 1000 kali (Tabel 4). Hasil output terlihat nilai standarr error bootstrapping lebih besar dengan asumsi distribusi normal yaitu 0,251 dibandingkan dengan 0,0118, dengan demikian nilai t dari pengaruh tidak langsung menggunakan bootstrapping menjadi:

$$t = \frac{0,0251}{0,0113} = 2,2212 \quad (1)$$

Oleh karena hasil uji t hitung = 2,2212 lebih besar dari t tabel dengan tingkat signifikansi 0,05 yaitu, 1,97, maka dapat disimpulkan hasil bootstrapping menunjukkan bahwa koefisien pengaruh tidak langsung tetap signifikan pada 0,033.

Tabel 5 Hasil Output Bootstrapping Untuk *Indirect Effect*

BOOTSTRAP RESULTS For INDIRECT EFFECT							
	Data	Mean	s.e	LL 95 CI	UL 95 CI	LL 99 CI	UL 99 CI
Effect	.0251	.0247	.0113	.0046	.0510	.0008	.0587

Hasil ini membuktikan bahwa spiritual well-being berpengaruh secara signifikan terhadap hubungan antara mindfulness terhadap kepuasan hidup, dimana sebelumnya mindfulness tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup.

Pembahasan

Secara keseluruhan penelitian ini menemukan mindfulness berpengaruh secara signifikan terhadap spiritual well-being, spiritual well-being berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup, mindfulness tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup, dan hasil penelitian ini menemukan bahwa spiritual well-being terbukti memediasi pengaruh antara mindfulness terhadap kepuasan hidup dengan nilai path pengaruh tidak langsung sebesar 0,066. Hal ini berarti bahwa ada variabel intervening lain juga yang memberikan kontribusi hubungan mindfulness dan kepuasan hidup, seperti core self-evaluation (Kong, Wang dan Zhao, 2014), dan kepuasan hidup juga dipengaruhi oleh faktor-faktor lain selain spiritual well-being yang terdapat pada self-compassion dan harapan (Yang, Zhang & Kou, 2016), status pernikahan (Tate & Forchheimer, 2002), religious attitude (Shahsavarloo, Taghadosi, Mousavi, Lotfi, & Harati, 2016), dan self-efficacy (Purcell, 2017).

Hipotesis pertama dari penelitian ini adalah mindfulness secara signifikan berpengaruh atau memprediksi spiritual well-being. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mindfulness dapat meningkatkan spiritual well-being melalui peningkatan perasaan intrapersonal, interpersonal, dan hubungan transpersonal (Brocksopp, 2014). Seseorang yang secara batiniah sadar akan lingkungannya, dirinya sendiri, dia dapat menjadi harmonis dengan anggota keluarga, teman, orang lain dan dapat mengatasi persolan-persoalan rohani dengan baik, dan hal-hal yang berkaitan dengan jiwanya. (Heshmati & Maanifar, 2018). Mindfulness dapat menyebabkan kehadiran Allah di dalam pikiran dan perasaan yang positif untuk kehidupan seseorang. Hal ini juga meliputi perhatian yang khusus dan teratur tanpa prasangka, dan penilaian terhadap spiritual well-being, yang menghasilkan suatu keteraturan dan makna dalam hidup, dan percaya serta memiliki hubungan dengan Allah yang Maha Kuasa (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Mindfulness juga dapat meningkatkan spiritual well-being, mengurangi stress, psychological symptoms, dan tidak dikontrol oleh keadaan kuatir dan takut melalui memikirkan kembali (Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam, 2008).

Hipotesis kedua dari penelitian ini adalah spiritual well-being secara signifikan berpengaruh terhadap kepuasan hidup. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian dari Shahsavarloo, Taghadosi, Mousavi, Lotfi, & Harati, (2016) dan Shirkavand, Abbaszadeh, Borhani, & Momenyan, (2018) yang menyatakan ada hubungan yang signifikan dan positif antara spiritual well-being dengan kepuasan hidup. Sawatzky,

Gadermann, & Pesut, (2009) menegaskan bahwa kepercayaan dan sikap rohani dapat meningkatkan kepuasan terhadap diri sendiri, keluarga dan teman-teman di Perguruan tinggi. Hasil penelitian dari Shirkavand, Abbaszadeh, Borhani, & Momenyan (2018) yang menemukan bahwa individu yang memiliki spiritual well-being yang tinggi akan mengalami kurangnya kekuatiran akan kematian karena kepercayaannya di dalam Allah akan memampukannya menghadapi kematian. Spiritual well-being menjadi faktor yang penting bagi kepuasan hidup, sebab spiritual yang sehat akan memberikan kontribusi bagi perkembangan psikologis dan kesehatan secara umum. Hal ini berarti spiritual akan membuat emosi menjadi lebih stabil dan kepuasan menjadi lebih baik (Ozaki, Kobayashi, & Oku, 2006). Shekhar, Joshi, & Sanwal (2014), menyatakan bahwa dengan meningkatnya sikap rohani akan meningkatkan kepuasan hidup, karena sikap rohani dapat memberikan keyakinan di dalam diri untuk mengelola tuntutan hidup secara dewasa dan memperoleh makna hidup.

Hipotesis ketiga ditolak karena membuktikan bahwa mindfulness tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan hidup. Hasil penelitian ini mengkonfirmasi hasil penelitian sebelumnya bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kesadaran mindful dengan kepuasan hidup remaja dan tidak dapat memprediksi kepuasan hidup mahasiswa (Anulipi & Vidushi, 2017; Purcell, 2017). Lebih lanjut Purcell (2017), menyatakan bahwa tidak ditemukannya hubungan yang kuat antara mindfulness dengan kepuasan hidup oleh karena hakekat dari mindfulness sebagai suatu ciri/sifat/karakter. Mindfulness juga mengajarkan bahwa individu memandang pikiran sebagai events of the mind, tanpa ada penilaian terhadap pikiran dan tindakan (Teasdale, 1999 dalam Liu, Nancy, 2005). Di dalam terapi, mindfulness memfasilitasi peningkatan kesadaran pikiran, perasaan dan sensasi jasmaniah seseorang tanpa mencoba untuk mengubah dan menilainya (Segal, Williams, & Teasdale, 2002). Hal ini menunjukkan bahwa mindfulness mengajarkan menerima pengalaman-pengalaman yang tidak diinginkan lebih daripada memperbaiki atau menghindarinya. Sikap tidak melakukan penilaian terhadap pikiran sendiri menghasilkan kesadaran yang kurang objektif dari diri sendiri (Liu (2005). Dalam konteks inilah mindfulness tidak dapat berdiri sendiri dalam memprediksi kepuasan hidup. Mindfulness membutuhkan variabel spiritual well-being agar dapat memprediksi kepuasan hidup.

Hipotesis keempat telah memberikan jawabannya bahwa spiritual well-being mampu memediasi pengaruh antara mindfulness terhadap kepuasan hidup. Kristeller (2010), menyatakan bahwa keterlibatan spiritual dianggap sebagai kunci cara kerja di dalam mindfulness. Pentingnya spiritual well-being bagi mindfulness ditegaskan oleh Garland & Gaylord (2009) bahwa ketika seseorang hidup secara aktif di dalam waktu sekarang tanpa penilaian, hubungan dengan diri sendiri, orang lain, lingkungan dan sesuatu yang transenden adalah mungkin. Keempat aspek ini adalah bagian dari spiritual well-being. Spiritual well-being merupakan satu komponen inti dalam manusia yang memberikan kekuatan kepada seseorang agar memiliki pribadi yang stabil, bermakna, pemenuhan dalam hidup dan percaya diri (Rovers & Kocum, 2010). Selain itu juga hasil penelitian membuktikan bahwa peningkatan mindfulness dihubungkan dengan spiritualitas dan meningkatnya mindfulness dan spiritualitas akan menyebabkan berkurangnya penyakit psikologis, atau dengan kata lain memiliki mental health (Carmody, Reed, Kristeller, & Merriam, 2008). Spiritual well-being memiliki pengaruh yang positif terhadap mental health (Koenig, 2012). Mental health merupakan salah satu faktor yang paling penting dalam menentukan kepuasan hidup mahasiswa, karena individu-individu yang memiliki mental health yang lebih baik mereka akan lebih puas dengan hidup mereka (Kumar, Shaheen, Rasool, & Shafi, 2016). Kepuasan hidup memiliki hubungan yang negatif dengan depresi, kekuatiran dan kesepian, dan memiliki hubungan yang positif dengan kesehatan (Samaranayake, Arroll, Fernando, 2014). Sejalan dengan itu, suatu penelitian mutinasional menemukan bahwa pencapaian akan spiritual well-being dapat memprediksi meningkatnya kesehatan, mengurangi disabilitas, tingginya kebahagiaan dan kepuasan hidup (Lun & Bond, 2013).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menemukan bahwa: (1) mindfulness secara signifikan mempengaruhi spiritual well-being; (2) Spiritual well-being secara signifikan mempengaruhi kepuasan hidup; (3) mindfulness secara tidak signifikan mempengaruhi kepuasan hidup; (4) Spiritual well-being memediasi pengaruh antara mindfulness terhadap kepuasan hidup.

Daftar Rujukan

- Allen, Tammy, D., Henderson, Tyler, G., Mancini, Victor, S., & French, Kimberly, A., (2017). Mindfulness and Meditation Practice as Moderators of the Relationship between Age and Subjective Wellbeing among Working Adults, Springer Science and Business Media, DOI 10.1007/s12671-017-0681-6.
- Antaramian, S. (2015). Assessing Psychological Symptoms and Well-being: Application of a Dual-factor Mental Health Model to Understand College Student Performance. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 33, 419–429. doi:10.1177/073428914557727.
- Anulipi, Agarwal, & Vidushi, Dixit. (2017). The Role of Meditation on Mindful Awareness and Life Satisfaction of Adolescents. *Journal of Psychosocial Research*, Vol. 12 Issue 1, 59-70.
- Brocksopp, Lorna, Marques, (2014). Mindfulness, Spiritual Well-being, and Visual Impairment: An exploratory Study, *British Journal of Visual Impairment*, Volume: 32 issue: 2, 108-123, <https://doi.org/10.1177/0264619614528343>.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The Benefits of Being Present: Mindfulness and Its Role in Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>.
- Carmody J, Reed G, Kristeller J, Merriam P. (2008). Mindfulness, Spirituality, and Health-Related Symptoms. *J Psychosom Res*, 64(4), 393-403.
- Chen, Lung Hung, Wu, Chia-Huei and Chang, Jen-Ho (2016). Gratitude and Athletes' Life Satisfaction: The Moderating Role of Mindfulness. *Journal of Happiness Studies*, 18 (4). pp. 1147-1159, DOI: 10.1007/s10902-016-9764-7.
- Chekola, Mark. (2010), Problems with Life Satisfaction Conceptions of Happiness, Article (Presented at The Happiness Symposium, St. John's University), Collegeville, Minnesota: USA.
- Dagli, Abidin & Baysal, Nigah. (2017), Investigating Teachers' Life Satisfaction, *Universal Journal of Educational Research*, 5(7): 1250-1256, DOI: 10.13189/ujer.2017.050717
- Diener, E. (2000), Subjective well-being: The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.
- Diener, E., Kesebir, P., & Lucas, R. (2008). Benefits of Accounts of Well-Being— For Societies and for Psychological Science. *Applied Psychology*, 57(s1), 37–53. [://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x](https://doi.org/10.1111/j.1464-0597.2008.00353.x)
- Duffy, R. D., Allan, B. A., & Bott, E. M. (2012). Calling and Life Satisfaction among Undergraduate Students: Investigating Mediators and Moderators. *Journal of Happiness Studies*, 13, 469–479. doi:10.1007/s10902-011-9274-6.
- Fisher, J. (2013). You Can't Beat Relating With God for Spiritual Well-Being: Comparing a Generic Version with The Original Spiritual Well-Being Questionnaire Called SHALOM. *Religions*, 4(3), 325–335.
- Garland, E. & Gaylord, S. (2009). Envisioning A Future Contemplative Science of Mindfulness: Fruitful Methods and New Content For The Next Wave of Research. *Complementary Health Practice Review*, 14(1):3-9.
- Gomez, Rapson, & Fisher, John, W., (2003). Domains of Spiritual Well-being and Development and Validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire, *Personality and Individual Differences*, 35, 1975-1991.
- Heshmati, Rasoul, & Maanifar, Sima. (2018), Metacognition, Mindfulness, and Spiritual Well-being in Gifted High School Students. *Health, Spirituality and Medical Ethics*, Vol.5, No.3, 22-28.
- Huston. C.D., Garland dan Farb.A.S.N (2011). Mechanism of Mindfulness in Communication Training. *Journal of Applied Communication Research* Volume 39, 406-421. DOI: 10.1080/00909882.2011.608696.
- Jafari E, Najafi M, Sohrabi F, Dehshiri GR, Soleymani E, Heshmati R. (2010). Life satisfaction, Spirituality Well-being and hHope in Cancer Patients in Persian. *Procedia Social Behavioral Sci*, 5:1362–6.
- Kristeller, J. (2010). Spiritual Engagement as A Mechanism of Change in Mindfulness and Acceptance-Based Therapies. Dalam Baer , R.A. (ed), *Assessing Mindfulness and Acceptance Processes in Clients: Illuminating The Theory and Practice of Change*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Koenig, H.G., (2012). Religion, Spirituality and Health: The Research and Clinical Implications. *International Scholarly Research Notices Psychiatry*, 1-33.
- Kong, Feng, Wang Xu & Zhao, Jingjing. (2014), Dispositional Mindfulness and Life Satisfaction: The Role of Core Self-Evaluation, *Personality and Individual Differences*, 56, 165-169.
- Kumar, Haresh, Shaheen, Azra, Rasool, Inam, & Shafi, Mahira. (2016). Psychological Distress and Life Satisfaction Among University Student. *Journal of Psychology & Clinical Psychiatry*, Volume 5 Issue 3, 1-7.
- Liu, Nancy. (2005). Mindfulness: A Christian Critique. *Mind-Body Health*, 13, 50-59.
- Lun, V.M. & Bond, M.H. (2013). Examining The Relation of Religion and Spirituality To Subjective Well-Being Across National Cultures. *Psychology of Religion and Spirituality*, 5(4), 304-315.

-
- Mathad, Monali, D., Rajesh, S.K., & Pradhan, Baram. (2017). *Spiritual Well-Being and Its Relationship with Mindfulness, Self-Compassion and Satisfaction with Life in Baccalaureate Nursing Students: A Correlation Study*, Springer Science and Business Media, <https://doi.org/10.1007/s10943-017-0532-8>.
- Moberg, O. (2002). *Assessing and Measuring Spirituality: Confronting Dilemmas of Universal and Particular Evaluative Criteria*. *Journal of Adult Development*, 9, 47–60.
- Myers, D.G. & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6 (1), 10-16.
- Ojeda, L., Flores, L. Y., & Navarro, R. L. (2011). *Social Cognitive Predictors of Mexican American College Students' Academic and Life Satisfaction*. *Journal of Counseling Psychology*, 58, 61–71.
doi:10.1037/a0021687
- Ozaki, M., Kobayashi, K., & Oku, T. (2006). *Healthy Spirituality and Genuineness: From the Research on Spirituality with Authenticity and Flow*. *Journal of International Society of Life Information Science*, 24,165-175.
- Prempas, Joy, D., (2014). *The Role of Mindfulness and Acceptance on the Life Satisfaction of Gender, Racial, and Sexual Minorities*. Dissertation. Florida State University: USA.
- Prasoon, Rituparna, & K R Chaturvedi, K.R., (2016), *Life Satisfaction: A literature Review*. *The Researcher-International Journal of Management Humanities and Social Sciences*, 1(2), 25-32/
- Purcell, Mia. (2017). *To Explore the Relationship Between Self-Efficacy, Mindfulness and Life Satisfaction*, Article, diakses 10, November 2018 dari <https://e-space.mmu.ac.uk/619224/1/Mia%20Purcell.pdf>.
- Renshaw, T. L., & Cohen, A. S. (2014). *Life Satisfaction as a Distinguishing Indicator of College Student Functioning: Further Validation of The two-continua Model of Mental Health*. *Social Indicators Research*, 117, 319–334. doi:10.1007/s11205-013-0342-7
- Rovers, M., & Kocum, L. (2010). *Development of A Holistic Model of Spirituality*. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 12, 2–24.
- Samaranayake, CB, Arroll B, Fernando, AT. (2014). *Sleep Disorders, Depression, Anxiety and Satisfaction with Life Among Young Adults: A Survey of University Students in Auckland, New Zealand*. *N Z Med J* 127(1399), 13-22.
- Sawatzky, R., Gadermann, A., & Pesut, B. (2009). *An Investigation of the Relationships Between Spirituality, Health Status and Quality of Life in Adolescents*. *Applied Research in Quality of Life*, 4, 5–22.
- Schroevers, Maya, J., & Brandsma, Rob. (2010). *Is learning Mindfulness Associated with Improved Affect After Mindfulness-Based Cognitive Therapy?*. *British Journal of Psychology*, 101, 95-107, DOI:10.1348/000712609X424195.
- Segal ZV, Williams JMG, Teasdale JD. (2002). *Mindfulness-based Cognitive Therapy for Depression*. New York: Guilford.
- Shekhar, Serene, Joshi, Shridhar, & Sanwal, Sarita. (2014). *A Review: Urbanization and Life Satisfaction*. *International Journal on Recent and Innovation Trends in Computing and Communication* , Volume 2, Issue 12, 3956-3961.
- Shaheen, Fareeda. (2015), *A Study of Life Satisfaction and Optimism in Relation to Psychological Well-Being Among Working and Non Working Women*, *International Journal of Education and Psychological Research (IJEPR)*, Volume 4, Issue 4,81-85.
- Shafi, Humera, Bashir, Nelofar, & Yousuf, Usmat. (2016), *Relationship between Spiritual Well-Being, Life Satisfaction and Depression: A Study of Middle Aged People*, *The International Journal of Indian Psychology*, Volume 3, Issue 2, No.4, 147-154.
- Shahsavarloo, Rezaie, Taghadosi, Mousavi, Lotfi, & Harati, (2016). *The Relationship between Spiritual Well-being & Religious Attitudes with Life Satisfaction in Elderly Cancer Patients*, *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN)*, Vol 4, Issue 1, No 13, 48-55.
- Shirkavand, Leila, Abbaszadeh, Abbas, Borhani, Fariba, Momenyan, Somayeh, (2018). *Correlation Between Spiritual Well-being with Satisfaction with Life and Death Anxiety among Elderlies Suffering from Cancer*, *Journal of General Medicine*, 15(3), 1-7, <https://doi.org/10.29333/ejgm/85501>
- Sugiura, Yoshinori, & Sugiura, Tomoko, (2018). *Mindfulness as a Moderator in the Relation Between Income and Psychological Well-Being*, *Frontiers in Psychologi*, Volume 9, Article 1477, 1-11, doi: 10.3389/fpsyg.2018.01477
- Tate, Denise, G., & Forchheimer, Martin. (2002). *Quality of Life, Life Satisfaction, and Spirituality*. *American Journal of Physical Medicine & Rehabilitation*, 8, 400–410.
- van Beuningen, J. (2012). *The Satisfaction with Life Scale Examining Construct Validity*. The Hague: Statistics Netherlands.
- Veenhoven, R. (1996a). Chapter 1 in: Saris, W.E., Veenhoven, R., Scherpenzeel, A.C. and Bunting B. (Eds.). *A comparative study of satisfaction with life in Europe*. Eötvös University Press, 2, 11-48.
- Veenhoven, R. (1996b). *Happy Life-expectancy: A comprehensive measure of quality-of-life in Nations*. *Social Indicators Research*, 39, 1–58.
-

-
- Vela, Javier, C., Lerma, Eunice, & Ikonopoulou, James. (2017). Evaluation of the Life Satisfaction and Subjective Happiness Scales With Mexican American High School and College Students. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, Vol. 39(1) 34–45, DOI: 10.1177/0739986316681298.
- Vitale, Rachel, A., (2015). Spirituality, Resilience, and Social Support As Predictors of Life Satisfaction in Young Adults With A History of Childhood Trauma, Dissertation. Kent State University, Ohio, United State.
- Waskito, Pranazabdan, Loekmono, J.T. Lobby, & Dwikurnaningsih, Yari. (2018). Hubungan Antara Mindfulness dengan Kepuasan Hidup Mahasiswa Bimbingan dan Konseling, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), 99-107.
- Yang, Ying, Zhang, Mengyuan, & Kou, Yu. (2016). Self-compassion and Life Satisfaction: The Mediating Role of Hope. *Personality and Individual Differences*, 98, 91–95.